

эффект возникает лишь тогда, когда среди зрителей присутствуют субъективно значимые личности.

Список литературы

1. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта / сост. А.В. Родионов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 224 с.
2. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
3. Психология: Учеб. для гуманитарных вузов / Под общей ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2005. – 656 с.

Самофеева Ю.А., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Профилактика утомления студентов в период экзаменационной сессии

Анализ литературы свидетельствует о том, что за последние 10 лет общая заболеваемость в среде студенческой молодежи увеличилась более чем на треть, за годы обучения в вузе число здоровых студентов сокращается в среднем на 25,9 %, а хронически больных увеличивается на 20% [1]. Большие информационные нагрузки, гиподинамия, нервно-эмоциональное напряжение, неблагоприятная экологическая обстановка сказываются на функциональном состоянии, работоспособности и здоровье студентов [2].

Свой вклад в ухудшение здоровья вносит специфика студенческой жизни – переход от школьного обучения к вузовскому сопровождается ломкой сложившегося стереотипа обучения, формированием новых форм в условиях повышенной эмоциональной и психологической нагрузки [1].

Два месяца в учебном году у студентов связаны с экзаменами: зимняя и весенняя экзаменационные сессии. Экзамены являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8-9 часов в день интенсивность учебного труда повышается на 86-100%. Все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности

студентов. У многих из них в этот период возникают отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх, эмоциональная напряженность, плохой сон накануне.

В период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности, в условиях существенных изменений процессов жизнедеятельности, отсутствия в них физических упражнений как средства эмоциональной разрядки, рекреации, активного восстановления, наблюдается последовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности. Для студентов, получающих педагогические специальности, здоровье и здоровый образ жизни имеют не только личностную, но и профессиональную значимость.

Целью нашего исследования явилось изучение функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Исследования были проведены в институте искусств РГППУ в октябре – ноябре 2014г. В исследовании принимало участие 40 человек.

Текущее функциональное состояние оценивали с помощью теста «САН», (самочувствие, активность, настроение). Тестирование студентов, проведенное по методике САН, показало, что в учебном семестре свое самочувствие как отличное оценивают 44% студентов, как хорошее – 47%, как плохое – 9%. Настроение как отличное отметили 71,0% студентов, 27,0% – как хорошее и 2,0% – как плохое. Активность в этот период у 55,0% – средняя, у 38,0% – высокая, 7,0% – низкая. Во время сессии по оценке самих студентов их самочувствие и настроение стали хуже. Уменьшилось количество студентов с хорошим и отличным самочувствием. На 10 увеличилось число студентов с плохим самочувствием и на 14,5% – с плохим настроением. Активность у студентов во время сессии была достаточно высокой.

На следующем этапе был проведён небольшой опрос:

1. С помощью каких методов вы снимаете переутомление, усталость и моральное напряжение во время экзаменационной сессии?

А. общение с друзьями;

- Б. кино и музыка;
- В. спорт и занятия физической культурой;
- Г. сон;
- Д. другое;

2. Если вы ответили В, то какими видами спорта вы занимаетесь и сколько часов в неделю?

По результатам опроса мы выявили, что основная масса опрошенных 60% (24чел.) борется с переутомлением при помощи сна, 15% (6 чел.) – проводят время с друзьями, 10% (4 чел.) для расслабления используют просмотры фильмов и музыку, такое же количество людей выбирают спорт и 2 человека написали о своих методах избавления от напряжения (походы к массажисту, компьютерные игры). Из чего можно сделать вывод: подавляющее число студентов предпочитают пассивный отдых, считают его наиболее эффективным средством для снятия усталости и переутомления.

Обращая на это внимание, хотелось бы открыть глаза студентов на использование физических упражнений как средства активного отдыха. Ещё Ивана Михайловича Сеченов доказал, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие.

Этот принцип стал основой организации отдыха и в сфере умственной деятельности, где подобранные соответствующим образом физические нагрузки до начала умственного труда, в процессе и по его окончании оказывают высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности.

Также, стоит отметить «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. К ним относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза и микро паузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и

лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности.

Таким образом, можно сделать вывод, что позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать: организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха; отказ от вредных привычек (употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании); и непременно физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н.А. Агаджанян [и др.] // Санитария и гигиена. – 2005. – №3. – С. 48–74.

2. Валеева, Г.В. Проблемы оздоровительной работы со студентами педагогического вуза / Г.В. Валеева, В.С. Мишарина // Вестник ОГУ. Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании». – 2005. – №11. – С. 107–110.

Сангинова Л.С., Селиверстова Г.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

К решению проблемы сохранения и развития здоровья студентов и преподавателей современных вузов России

В современных сложных социально – экономических условиях актуальной становится проблема сохранения и развития здоровья студентов и преподавателей вузов России. Это обусловлено тем, что преподаватели и